|  |
| --- |
| **Socle commun : Les systèmes naturels et les systèmes techniques (Domaine 4)****Compétence générale : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (CG4)****Attendus de fin de cycle : Participer activement au sein d’un groupe, à l’élaboration et à la formalisation d’un projet artistique** |

**L’échauffement général avec ou sans musique (postures de base) :**

Course en désordre sur l’espace défini et au signal, adopter une posture : être (rendre) attentif au placement corporel

* Porteur allongé sur le dos
* Porteur allongé sur le ventre
* Porteur à 4 pattes
* Porteur à genou
* Gainage sur les avant- bras
* Gainage en cuillère
* Passage de 2 appuis à 4 appuis manuels et pédestres…

**L’échauffement articulaire** qui peut se réaliser de façon statique (en cercle) ou dynamique (en vague avec « l’éléphant », «l’araignée », saut de lapin, la brouette ; en diagonale : le gainage dynamique (impulsion…), « la banane », « la  boule »)

**L’échauffement spécifique** (Introduction du verrouillage des coudes- du gainage)**:**

*\*EN INDIVIDUEL :*

Culbuto- Chandelle- Placement du dos

*\*EN GROUPE (DUO ou TRIO) avec :*

1) Situations de confiance, contact et équilibre entre 2 gymnastes

***« FACE à FACE*** », descendre en MIROIR :

Variable : en DOS à DOS.

***« La BOUTEILLE*** », (2 PORTEURS et 1 VOLTIGEUR)

Variables : degré d’inclinaison- Voltigeur en ATR.

2) Situations de confiance et de prise de risque

 ***« Saute-mouton »***

A réaliser à 2 à différentes hauteurs (à genou regroupé, à 4 pattes, demi-plié) puis enchaîner à plusieurs avec les 3 hauteurs à la suite

A réaliser à 3 à mi-hauteur, appuis sur les épaules.

3) Acquisitions gymniques nécessaires pour les pyramides : les postures

***Appui tendu renversé***  (ATR) + (roue)

Monter une jambe, puis 2, ½ valse ou valse

Explication des 2 parades : de côté ou de face

Variables : (-) placement du dos contre module

 (+) ATR tombé dos, ATR impulsion

4) Eléments gymniques pour la préparation de liaisons

***Rotation avant et arrière***

Avant : roulade arrivée 2 pieds groupés ou écartés, roulade arrivée 1 pied, roulade arrivée jambes tendues

Arrière : roulade arrivée écart, serré ou groupé, piqué

Variables : (-) plan incliné ou module

 (+) roulade élevée avec tremplin

***Gainage et renforcement musculaire***

***Sauts***

-impulsion 2 pieds/réception 2 pieds : groupé, écart, carpé écart ou serré, kozak, assemblé

-impulsion 1 pied/réception 1 pied : grand jeté, saut de chat, …

-impulsion 2 pieds/réception 1 pied : saut sissonne, pied tête, …

***Tours***

½ tour, tour complet, et combinaison de tours avec sauts ou de 2 sauts

***Pivots***

1 pied interne ou externe

***Eléments de maintien***

chandelle, planche, Y, …